

令和5年5月 こんだてよていひょう 宇都宮市立清原中央小学校

朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べると党気になるよ!

- ① ねむっていたのうや体をめざめさせる。
- べんきょうしたりうんどうしたりするためのエネルギーのもとになる。
- ③ せいちょうにひつようなえいようになる。

しょくじの前には、せっけんでていねいに主を洗いましょう。



| 「あさごはん」たべた? しるしをつけよう ○ 3つのグループ「辞をつくる」「おもに存の調子を整える」 「おもにエネルギーになる」の食品を食べた。 | | | | | | | おもな粉料 | | | |
|---|---|-------------------|--|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------------|-------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| △ 1つの × なにも | グループだけ食べた グループだけ食べた /食べない 毎日◎がつくようにか | べんばりましょ | かってかよう! う。 あさごはれ | 脂質 (g) 食塩 相当量 (g) | | ネルギーの になる | ^{からだ} 体を | つくる | 体の | まうし 関子を整える |
| 1 月 | むぎいりごはん | 学 歌 ぎゅうにゅう | とりにくのつけこみやき いそべあえ じゃがいものみそしる | 648 22.3 19.8 2.2 | こめ ごま じゃがいも | むぎ さとう | ぎゅうにゅう のり みそ | あぶらあげ | ねぎ ほうれんそう こまつな | にんじん キャベツ |
| 2 火 | こ けのこごはん | 学 製し ぎゅうにゅう | 【こどものひこんだて】 まさばのカレーしょうゆづけ おひたし かしわもち | 643 20.9 | こめ あぶら かしわもち | むぎ さとう | ぎゅうにゅう さば | とりにく あぶらあげ | たけのこ グリンピース キャベツ | にんじん ほうれんそう もやし |
| 8 月 | むぎいりごはん | 学 製し ぎゅうにゅう | シューマイ あまずあえ いりどうふ | 679 28.4 20.3 1.9 | さとう | むぎ あぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく | しゅうまい とうふ | きゅうり にんじん たまねぎ | キャベツ しいたけ グリンピース |
| 9 火 | むぎいりごはん | きゅうにゅう | しろみざかなのピリからやき ゆでやさい さつきじる シークワーサータルト | 636 25.6 | こめ さとう あぶら | むぎ ごま | ぎゅうにゅう みそ | 木牛 | しょうが ねぎ キャベツ にんじん | にんにく りんご アスパラ きぬる ごぼう たけの |
| 10 水 | むぎいりごはん | 生りにゅうぎゅうにゅう | ハンパーグケチャップソース みそけんちんじる ゆでブロッコリー ノンエッグマヨネーズ | 649 24.9 | さとう こんにゃく | むぎ あぶら さといも | ぎゅうにゅう とうふ | ハンバーグ みそ | だいこん ごぼう プロッコリー | にんじん こまつな |
| 11 木 | コッペパン | きゅうにゅう | チリコンカン ゆでやさい(てづくりフレンチドレッシング) ヨーグルト | 641 | パン はるさめ | あぶら | ぎゅうにゅう ベーコン ヨーグルト | だいず ぶたにく | たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ | にんじん 、グリンピース ほうれんそう |
| 12 金 | むきいりごはん | きゅうにゅう | しおにんにくのからあげ からしあえ みそしる | 702 | あぶら | むぎ かたくりこ | ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ | | もやし こまつな ほうれんそう | にんじん キャベツ |
| 15 月 | わかめごはん | 学り きゅうにゅう | とりにくとだいすのみそいため おひたし | 660 25.3 | こめ かたくりこ さとう | むぎ あぶら | ぎゅうにゅう だいず かつおぶし | とりにく みそ わかめ | しいたけ たけのこ こまつな もやし | にんじん いんげん キャベツ |
| 16 火 | むぎいりごはん | きゅうにゅう | ブルコギふういためもの チンゲンサイととうふのスープ なつみかん | 630 | さとう | むぎ あぶら | ぎゅうにゅう とうふ | ぶたにく わかめ | にんにく にんじん しいたけ なつみかん | しょうが に たまねぎ もい チンゲンサイ |
| 17 水 | むぎいりごはん | # 別 ぎゅうにゅう | あじフライ ごまあえ にらのみそしる レモンゼリー | 695 | あぶら | むぎ さとう | ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ | あじ みそ | ほうれんそうキャベツ | にんじん にら |
| 8 木 | こめこパン | きゅうにゅう | マカロニのアスパラのクリームに ゆでやさい(あおじそドレッシング) チョコレートクリーム | 591 24.6 | パン こむぎこ あぶら | マカロニ マーガリン チョコクリーム | ぎゅうにゅう えび | とりにく チーズ | たまねぎ アスパラ キャベツ コーン | にんじん マッシュルーム こまつな |
| 19 金 | むぎいりごはん | きゅうにゅう | メンチカツ ゆでやさい こんさいのみそしる | 703 21.9 25.3 2.3 | あぶら | むぎ こんにゃく | ぎゅうにゅう なまあげ | わかめ みそ | キャベツ きゅうり ごぼう | にんじん だいこん こまつな |
| 22 月 | むきいりごはん | きゅうにゅう | ユーリンチー ナムル はるさめちゅうかスープ | | こめ こむぎこ あぶら さとう | むぎ かたくりこ はるさめ | ぎゅうにゅう ハム | とりにく | しょうが こまつな もやし たけのこ | にんにく ねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ |
| 23 火 | むぎいりごはん | ぎゅうにゅう | セルフぶたどん やさいとわかめのとうふよせ しおこんぶあえ | 629 24.6 | | むぎ あぶら | ぎゅうにゅう とうふよせ | | たまねぎ ねぎ キャベツ | にんじん グリンピース きゅうり |
| 24 水 | チキンカレーライス | ぎゅうにゅう | 【 うんどうかい 】 ゆでやさいサラダ セノビーゼリー | 684 19.2 | こめ あぶら カレールウ | むぎ じゃがいも | ぎゅうにゅう だいず | とりにく | たまねぎ グリンピース もやし | にんじん キャベツ こまつな |
| 25 木 | コッペパン | 牛 | とりにくとやさいのケチャップあえ かぶいりやさいスープ みかんジャム | 623 28.7 | かたくりこ さとう | ジャム あぶら | ぎゅうにゅう ベーコン | とりにく | ピーマン レモン キャベツ かぶ | にんじん たまねぎ もやし セロリー |
| .6 金 | むぎいりごはん | 牛乳 | さばのてりやき ぶたにくときりぼしだいこんのいためもの さっぱりあえ | 660 | こめ あぶら | むぎ さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく | さば のり | にんにく いんげん キャベツ | きりぼしだいこん ほうれんそう もやし |
| 9 月 | むぎいりこはん | # %L | おや・こランチはる ~はるやさいランチ しぜんのめぐみキラキラこんだて~ ぶたにくとみややさいいため かんびょうのごますあえ はるやさいみそしる ミルクプリンいちごソース | 647 27.6 15.2 2.0 | | むぎ さとう じゃがいも | ぎゅうにゅう みそ | ぶたにく | アスパラ たまねぎ かんぴょう キャベツ にら | トマト にんにく にんじん コーン |
| 0 火 | むぎいりごはn | きゅうにゅう | コロッケ はるさめサラダ わかめスープ ミニフィッシュ | | こめ あぶら | むぎ はるさめ | ぎゅうにゅう ミニフィッシュ | | にんじん キャベツ | ほうれんそう ねぎ |
| 1 水 | <u> </u> | きゅうにゅう | すぶた ちゅうかふうスープ グレーブフルーツ | 662 26.8 | こめ かたくりこ さとう | むぎ あぶら | ぎゅうにゅう ミートボール ハム | ぶたにく うずらたまご | たけのこ | たまねぎ しいたけ ピーマン キャベ グレープフルーツ |

◆◆ 5月平均栄養量(中学年) ◆◆
エネルギー:654kcal, たんぱく質:24.5g, 脂質:20.2g, 食塩相当量:2.1g
◆◆ 摂取基準(中学年)◆◆
エネルギー:650kcal, たんぱく質:21.1g~32.5g, 脂質:14.4~21.7g, 食塩相当量:2.0g

★献立内容は、材料購入等の都合上変更することがありますので ご了承ください。 ★米・バンの小麦粉は宇都宮市産, 牛乳・米粉パンの米粉は 栃木県産です。

^{みや こ} 宮っ子ランチとは?

今月は「宮っ子ランチ」が登場します。宮っ子ランチとは、 私たちの住む宇都宮の特産品や文化など、宇都宮の良さを

^{きゅうしょく} はる なつ あき ふゅ 知ることのできる給食です。春→夏→秋→冬と、それぞれ

とうじょう の宮っ子ランチが登場する予定です。おたのしみに!

春やさいランチ ・自然のめぐみキラキラ献立~

